

A tavola con
la carne

LA CARNE BOVINA

Polpettine di piselli al curry
Brasato con patate
Involtini aromatici
Stracotto di carne al barolo
Polpettine di carne al pistacchio in salsa verde
Manzo alla birra con i broccoletti
Polpettone di carne e fagiolini
Vitello al curry
Groppetti ai carciofi
Bocconcini di vitello alla boscaiola
Fettine di manzo in marinata
Vitello farcito freddo
Tagliata ai peperoni
Goulash
Zuppa di carne
Polpettone di manzo di manzo all'acciuga

POLPETTINE DI PISELLI AL CURRY

Ingredienti per 4 persone
300 gr di vitello macinato
100 gr di prosciutto crudo
450 gr di piselli surgelati
1 cucchiaio di curry
1 uovo
40 gr di grana grattugiato
3 cipollotti
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
50 gr di olio extravergine di oliva
100 gr di vino bianco
250 gr di acqua
1 cucchiaio di dado bimby
sale e pepe q.b.

Nel boccale tritare i cipollotti **10 sec vel 5.** Unire 20 gr di olio, 150 gr di piselli e il curry; brasare **10 min temp. varoma vel** 1. Lasciare raffreddare per **5 min** e frullare **5 sec vel turbo**, lasciare raffreddare completamente, unire n**el** boccale alla crema di piselli la carne macinata, il prosciutto, l'uovo,i grana, il prezzemolo,; amalgamare **10-15 sec vel 3.** Togliere il composto e con le mani leggermente unte di olio, formare delle piccolissime polpettine, inserirle nel cestello. Versare nel boccale acqua, vino e un pizzico di sale, inserire il cestello e cuocere **20-25 min temp varoma vel 2**. togliere il cestello e mettere in un piatto da portata le polpettine. Nel boccale pulito soffriggere 20 gr di olio, con 1 cipollotto **3 min 100° vel 4,** inserire la farfalla e versare i piselli

rimasti, aggiustare di sale e pepe, una puntina di dado bimby e 100 gr di acqua bollente: cuocere **10 min 100° vel 1**. servire le polpettine con contorno di piselli.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..362
Proteine……g.35,5
Lipidi………..g.17,2
Glucidi………g.17,4
Piatto rimineralizzante, in quanto sono ben rappresentati tutti i Sali minerali. La scarsa presenza di carboidrati, come per la maggior parte dei secondi piatti, richiede l'abbinamento con pane o altri prodotti da forno,

BRASATO CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:
700 gr di scamone
1 litro di vino rosso /corposo)
2 coste di sedano
2 carote medie
1 scalogno
2 chiodi di garofano
2 bacche di ginepro
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di dado bimby
4 patate
sale e pepe q.b.

Mettete a marinare la carne con le verdure a pezzetti, il vino, il rosmarino, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro per 24 ore. Passato questo tempo, togliere la carne e versare nel boccale tutti gli ingredienti più il dado bimby. Appoggiare la carne intera nel boccale, aggiustare di sale e pepe, cuocere **30 min temp varoma vel 1**. Sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e metterle nella campana del varoma. posizionare il varoma e continuare la cottura **30 min temp. varoma vel 1.** la carne cuoce in 90 min e va girata ogni 30 min. A cottura ultimata togliere la carne dal boccale e tagliarla a fettine sottilissime. Frullare a vel **4-5** il sugo rimasto, versarlo sulla carne e servire caldissimo con le patate. Questo piatto è ottimo anche con la polenta.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..290
Proteine……g.40,7
Lipidi………..g.4,6
Glucidi………g.22,8
Piatto povero di grassi, ma ricco di proteine, vitamine e Sali minerali. Consigliato nell'alimentazione di chiunque

INVOLTINI AROMATICI

Ingredienti per 4 persone
8 fettine di fesa di vitello
8 fettine di spek
4 fettine di prosciutto cotto
50 gr di burro
20 gr olio e.v.

100 gr di vino bianco
1 piccolo porro
4 patate medie
300 gr di acqua
50 gr di aceto balsamico
1 cucchiaino di maizena
1 cucchiaino di dado bimby
1 ciuffo di prezzemolo
3 foglie di salvia
maggiorana
sale q.b.

Con le lame in movimento **a vel 5** inserire dal foro del coperchio il prezzemolo, la salvia, e la maggiorana; tritare pochi secondi. Aggiungere il burro morbido **30 sec vel 2**.
Spalmare le fettine di carne con il burro aromatizzato. Sistemare una fettina di spek e mezza di prosciutto. Arrotolare gli involtini, aggiustarli di sale e metterli nel cestello. Aggiungere nel boccale il porro affettato e l'olio **3 min 100° vel 2**. Versare il vino, l'acqua e il dado **3 min 100° vel 1**. Sbucciare e lavare le patate tagliarle a tocchetti e metterli nel varoma salandole leggermente. Inserire il cestello con gli involtini, posizionare il varoma, cuocere: **25 min temp varoma vel 1**. terminata la cottura, versare su un piatto da portata . Nel sugo rimasto unire 50 gr di aceto balsamico, una puntina di maizena, cuocere la salsa **3 min temp varoma vel 3**. Irrorare gli involtini con la salsa e servire con le patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..362
Proteine……g.30,4
Lipidi…………g.18,4
Glucidi………g.19,8
Ottimo sul piano nutrizionale l'abbinamento carne/patate.

STRACOTTO DI CARNE AL BAROLO

Ingredienti per 4 persone
800 gr di manzo (scamone o pesce)
600 gr di barolo (o barbera)
100 gr di pancetta tesa a fette sottili
4 chiodi di garofano
un pezzetto di cannella
200 gr di passata di pomodoro
1 cucchiaio di dado bimby
50 gr di olio e.v. di oliva
1 costa di sedano
1 cipolla rossa di Napoli
1 carotina
1 spicchio di aglio
20 gr di burro
1 cucchiaio di farina
sale e pepe q.b.

Mettere la carne in infusione con i chiodi di garofano, la cipolla il vino, per circa **12 ore**.

Tritare nel boccale sedano, carota, pancetta **10 sec vel 5**. Versare l'olio e unire lo spicchio di aglio, rosolare **3 min 100° vel 1**. Prendere il pezzo di carne, lasciando il vino e la cipolla, posizionarlo sulle lame versare la marinata, la passata di pomodoro, la cannella e cuocere **30 min 100° vel 1**. girare la carne, controllare il liquido di cottura, aggiungendo al bisogno vino e brodo vegetale bollente (acqua e dado bimby). Cuocere per altri **60 min** rigirando il pezzo di carne ogni **30 min.** A fine cottura controllare se la carne è cotta, farla raffreddare, impastare il burro con la farina, metterlo nel boccale con sugo e mantecare **10 min temp varoma vel 3**. Frullare il tutto a **vel 3-5 per 10-15 sec**, tagliare la carne a fettine sottili, irrorare col sugo. servire caldissimo con polenta o purea di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..458
Proteine……g 49,4
Lipidi………..g 27,3
Glucidi………g 4,2
Ricchissimo di proteine, zinco, vitamine del gruppo B. Questo piatto, sia dal punto di vista gastronomico che nutrizionale si abbina perfettamente con la polenta.

POLPETTINE DI CARNE AL PISTACCHIO IN SALSA VERDE

Ingredienti per 4 persone
300 gr di scamone macinato
1 tuorlo
1 cucchiaio di aceto balsamico
2 cucchiai di Porto o Cognac
3 filetti di acciuga
5 gocce di tabasco
2 cucchiai di capperi
50 gr di pistacchi sgusciati
50 gr di mandorle
500 gr di acqua
scorza di un limone
sale e pepe q.b.
per la salsa al prezzemolo:
2 mazzolini di prezzemolo
2 foglie di salvia
1 mazzolino di basilico
1 foglia di alloro
2 barbe di finocchio
1 gambo di sedano
1 spicchio di aglio
20 gr di parmigiano reggiano
120-130 gr di olio di oliva e.v.
sale e pepe q.b.

Mettere nel boccale i pistacchi:**30 sec vel 5** e tenerli da parte. Inserire le mandorle **30 sec vel 5** e metterle da parte. Inserire nel foro del coperchio con lame in movimento acciughe,capperi **30 sec vel 5-6**. Unire la carne e gli altri ingredienti,amalgamare **10 sec vel 5.** Con le mani unte di olio formare delle palline e metterle nella Campana del Varoma. Versare nel boccale 500 g. di acqua,un pizzico di sale e la buccia di limone,posizionare il Varoma e cuocere: **15 min. temp Varoma vel 2**. Togliere,lasciare

raffreddare, passare parte delle polpettine nel trito di mandorle,e altre nel trito di pistacchi. Disporre su un piatto da portata,guarnire con foglie di insalata oppure disporre su foglie di verza e servire con salsa al prezzemolo.

salsa al prezzemolo

Tritare tutte le verdure **vel 5-7**,unire l'olio e omogeneizzare a **1 min vel Turbo.** aggiustare di sale,amalgamare 10 sec vel 2.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..257
Proteine……g23,4
Lipidi…………g17,5
Glucidi………g.1,7
Da preferire, sul piano nutrizionale, l'abbiamento di questo piatto con verdura fresca di stagione.

MANZO ALLA BIRRA, CON BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di sottofiletto di manzo tagliato a liste piuttosto alte,
100 gr di birra chiara,
300 gr di broccoletti,
200 gr di carote,
1 scalogno,
20 gr di burro,
20 gr di olio extra vergine di oliva,
700 gr di acqua,
1 cucchiaio di dado Bimby,
sale e pepe q.b.

Mondare e lavare le verdure,tagliare le carote a listarelle (eccetto mezza carota che terrete per il soffritto),dividere le cimette dei broccoletti e posizionarli nella Campana del Varoma. Versare nel boccale l'acqua e un pizzico di sale,posizionare il Varoma e cuocere **20 min temp Varoma vel 1**. Tenere le verdure al caldo nel varoma. Nel boccale pulito tritare la mezza carota,lo scalogno,unire l'olio e il burro, rosolare **3 min 100° vel 3.** Infarinare la carne, aggiungerla al soffritto con sale e pepe **2 min temp Varoma vel 1.** Sfumare con la birra e cuocere **8-10 min vel 1.** Controllare la cottura per evitare che la carne si indurisca troppo. Aggiungere alla carne le verdure cotte a vapore. Mescolare delicatamente con la spatola e lasciare insaporire per qualche minuto. A piacere servire con polenta o purea di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..272
Proteine……g.33,8
Lipidi…………g.12,9
Glucidi………g 5,4
Tanta vitamina A, vitamina PP, zinco, ferro e fosforo per questo gustoso e saporito secondo piatto.

POLPETTONE DI CARNE E FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:
100 gr di salciccia fresca

300 gr di polpa di manzo macinata
200 gr di carne mista di maiale macinata
2 cucchiaini di origano secco
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cipolla
3 uova
40 gr di grana padano
200 gr di fagiolini lessati
100 gr di carotine surgelate, lessate
20 gr di olio e.v. di oliva
600 gr di acqua
sale, pepe, noce moscata q.b.
per la salsa al peperone
1 peperone giallo
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 acciuga
300 gr di passata di pomodoro
10 gr di zucchero
sale q.b.

Nel boccale grana e prezzemolo **10 sec vel 6-7** e mettere da parte. Preparare un soffritto con cipolla,olio **3 min 100° vel 3**,unire le carni e la salsiccia .l'origano,le uova,il grana,i fagiolini lessati,e le carotine;amalgamare il tutto **15-20 sec vel 3.** Togliere il composto e formare un polpettone,appoggiarlo sulla carta da forno (bagnata e ben strizzata),chiuderla bene e adagiarlo nella Campana del Varoma con intorno,a piacere, carotine,e fagiolini nel cestello. versare 600 gr nel boccale,un pizzico di sale inserire nel cestello con i fagiolini,chiudere e posizionare il varoma,e cuocere **40 min temp Varoma vel 1**.Sformare il polpettone su un piatto e far raffreddare,tagliarlo a fette,contornarlo di fagiolini, carotine e accompagnarlo a piacere con salsa al peperone.

salsa al peperone
Nel boccale soffriggere scalogno,aglio e acciughe **3 min 100° vel 3**; aggiungere peperone a tocchetti, la passata di pomodoro, sale, zucchero e cuocere **10 min 100° vel 1**.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….393
Proteine……g.39,7
Lipidi………..g.23,8
Glucidi………g.5,5
Piatto molto nutriente, povero soltanto di carboidrati.

VITELLO AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:
600/700 gr di noce di vitello
1 cipolla
1 mela renetta
1 chiodo di garofano
2 cucchiai di farina

1 cucchiaio di curry
1 succo di limone
50 gr d burro
300 gr di acqua
sale q.b.
1 cucchiaio di dado Bimby

Per la mostarda di mele:
1 kg di mele renette
350 gr di zucchero semolato
1 limone
7 gocce di estratto di senape

Tagliare a tocchetti la noce di vitello e infarinarli. Nel boccale preparare un soffritto con burro,cipolla e con la mela sbucciata e tagliata a tocchetti **4 min 100° vel 3.** Unire i bocconcini di carne infarinati, rosolare **5 min temp Varoma vel 1**; aggiungere il curry, i chiodi di garofano e l'acqua, 1 cucchiaio di dado Bimby e cuocere **35 min temp Varoma vel 1**. A fine cottura,versare il succo di limone e aggiustare di sale. Servire con mostarda di mele.
mostarda di mele:
Sbucciare e tagliare la mela a fettine, coprire con lo zucchero e il succo di limone e lasciare marinare per 24 ore. Inserire la farfalla nel boccale, versare le mele con la marinatura e cuocere **20-25 min 100° vel 1**. Terminata la cottura unire la senape, mescolare per 1 minuto.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..276
Proteine……g.34,6
Lipidi………..g.12,1
Glucidi………g 7,7
Secondo piatto ipocalorico, ricco di proteine e a modesto apporto lipidico. L'apporto calorico pero', sale sensibilmente se la carne viene accompagnata da mostarda di mele.

GROPPETTI AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:
400 gr di fette di scamone
450 g di carciofi surgelati
1 limone
20 g di burro
30 g di olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
100 g di vino bianco secco
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.

Appiattire le fette di scamone con il batticarne, ricavarne delle liste lunghe 12-14 cm e larghe 1,5 cm.
Annodare ognuna di queste listarelle, passarle nella farina e scuotere leggermente i groppetti per eliminare l'eccesso.
Nel boccale soffriggere burro,olio, aglio **2 min 100° vel 2**.
Aggiungere i groppetti **5min temp varoma vel 1**.

Unire i carciofi tagliati a spicchi e proseguire per altri **5 minuti.**
Salare, pepare, bagnare con il vino bianco secco e cuocere per altri **5min temp varoma vel 1** fino a quando il sugo si sarà ristretto ed i carciofi ammorbiditi.
Cospargere con un po' di prezzemolo tritato e servire immediatamente.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..238
Proteine……g.24,6
Lipidi…………g.14,2
Glucidi………g.3,2
Piatto nutriente, ma poco calorico, indicato per chi vuole perdere peso.

BOCCONCINI DI VITELLO ALLA BOSCAIOLA

Ingredienti per 4 persone:
600 g di bocconcini di vitello
300 g di acqua
50 g di passata di pomodoro
50 g di olio extra vergine di oliva
50 g di vino bianco
10 g di funghi porcini secchi
300 g di funghi porcini freschi
1 cipolla
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di dado bimby
sale e pepe q.b.

Mettere i funghi secchi in ammollo in acqua tiepida. Tritare la cipolla a **vel 5**, unire l'olio e i funghi ammollati e ben strizzati **3 min 100° vel3**.
Aggiungere i bocconcini di carne ben infarinati, insaporire **3 min temp varoma vel 1**.
Sfumare con il vino bianco **5 min 100° vel 1.** Aggiungere la passata, l'acqua calda, il dado e i funghi freschi tagliati a fettine, aggiustare di sale e pepe e cuocere **20 min 100° vel 1. e 20 min temp. varoma vel 1.**
Terminata la cottura versare in una pirofila e cospargere di prezzemolo tritato, irrorare con un filo di olio crudo a piacere.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..273
Proteine……g.34,9
Lipidi…………g.14,6
Glucidi………g.0,7
Proteica, vitaminica e rimineralizzante, questa preparazione è particolarmente indicata per chi soffre di inappetenza.

FETTINE DI MANZO IN MARINATA

Ingredienti per 4-6 persone:
700 g di fettine di girello di manzo sottili
200 g di vino rosso secco
2 cucchiai di aceto rosso di vino
2 cipolle

2 spicchi di aglio
1 mazzolino di prezzemolo tritato
1 arancia non trattata (solo la buccia)
4 chiodi di garofano
1 cucchiaio di semi di finocchio
1 cucchiaio di capperi sotto sale
2 foglie di alloro +timo
4 acciughe dissalate
30 g di olio extra vergine di oliva
500 g di acqua
sale e pepe q.b.

Mettere le fettine di carne a marinare con vino, aceto e un mazzetto di erbe aromatiche (alloro, aglio, cipolla) lasciare riposare per una notte.
Tagliare a fettine sottili la cipolla e mettere da parte.
Preparare un trito di prezzemolo, aglio capperi, buccia di arancia, chiodi di garofano, acciughe **30 sec vel 5-7.**
Mettere da parte. Togliere la carne dalla marinata. Preparare nelle cocottine anche alluminio usa e getta) uno strato di carne, una spolverata di trito e di nuovo carne e trito aromatico, facendo più strati, aggiungere qualche seme di finocchio e un filo di olio di oliva. Adagiare le cocottine nella campana del varoma.
Versare nel boccale 500 g di acqua, un pizzico di sale, posizionare il varoma e cuocere **40 min temp varoma vel 1-2**. Servire anche fredde con contorno di verdure cotte a vapore nel vassoio del varoma.
A piacere aggiungere qualche oliva per decorare.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..222
Proteine……g.31,3
Lipidi………..g.10,1
Glucidi………g.1,7
Ipocaloriche e ipolipidiche queste fettine di manzo marinate sono ideali nelle diete dimagranti.

VITELLO FARCITO FREDDO

Ingredienti per 4-6 persone:
700 gr pancetta di vitello in un'unica fetta
50 gr di mortadella
1 ciuffo di prezzemolo tritato finemente
30 gr di parmigiano reggiano grattugiato
2 uova
mollica di 1 panino bagnata nel latte e strizzata
1 cipolla,
1 carota
1 gambo di sedano
600 gr di acqua
1 cucchiaio di dado Bimby
100 gr di salsa verde (vedi ricetta pag. 34)
sale e pepe q.b.

Mettere a bagno nel latte la mollica di un panino raffermo per pochi minuti. Nel boccale tritare la mortadella **5-6 sec vel 5**, unire la mollica di pane ben strizzata, le

uova intere, il parmigiano, il prezzemolo, sale e pepe, amalgamare **20 sec vel3-4.** Farcire la pancetta di vitello con il composto e arrotolare su se stessa in modo da formare un rotolo. Bagnare e strizzare un foglio di carta da forno, appoggiare il rotolo di carne e chiudere alle due estremità come una caramella, adagiarlo nella Campana del Varoma. Versare 600 gr di acqua nel boccale unire il dado, carota, cipolla e sedano, un pizzico di sale; posizionare il Varoma e cuocere **40 min temp Varoma vel 1.** Togliere il rotolo, lasciarlo raffreddare e tagliarlo a fettine sottili; servire le fette coperte di salsa verde (vedi ricetta di salsa al prezzemolo).

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..370
Proteine……g.37,8
Lipidi…………g.20,8
Glucidi………g.8,0
Il piatto è ricco di proteine, minerali e vitamine del gruppo B. Elevato anche il contenuto di grassi che sono in prevalenza insaturi.

TAGLIATA AI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:
400 gr scamone
200 gr di peperoni
200 gr di cipolle
50 gr di olio extra vergine di oliva
100 gr di vino bianco secco
2 pomodori
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
1 rametto di timo
1 scalogno
sale e pepe q.b.

Tagliare la carne a listale di circa 1 cm do altezza. Nel boccale fare un soffritto di scalogno, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino, timo fresco e olio **3 min 100° vel 4.** Aggiungere la carne e rosolare **3-4 min temp Varoma vel 1**, sfumare con il vino bianco, unire i peperoni, le cipolle, i pomodori, aggiustare di sale e pepe, cuocere **10 min 100° vel 1 e 5 min temp Varoma vel 1**.Sono ottimi serviti sia caldi che freddi.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..247
Proteine……g.22,7
Lipidi…………g.14,6
Glucidi………g.6,7
Preparazione consigliata nell'alimentazione di tutti, si caratterizza per un elevato contenuto di proteine, vitamina C, ferro zinco e un modesto apporto calorico.

GOULASH

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di spalla
100 gr di lardo tritato finissimo
10 gr di olio extra vergine di oliva
1 cucchiaio di paprika dolce

1 cucchiaino di paprika piccante
20 gr di cipolla
400 gr di acqua bollente
1 cucchiaio di dado Bimby
sale q.b.

Tagliare la carne a tocchetti medie e infarinarla. Nel beccale tritare le cipolle **20 sec vel 5**, unire il lardo e l'olio **4 min 100° vel 1.** Aggiungere al soffritto la carne ben infarinata e rosolare **3 min temp Varoma vel 1**, girare la carne e ripetere per altri **3 min temp Varoma vel 1**. Aggiustare di sale, aggiungere la paprika e l'acqua bollente con il dado, cuocere **40 min 100° vel 1 e 10 min temp Varoma vel 1.** Servire il goulash con patate cotte nel varoma.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..455
Proteine……g.30,9
Lipidi………..g.35,8
Glucidi………g.2,4
Iperproteico e iperlipidico, questo piatto va consumato preferibilmente nella stagione invernale.

ZUPPA DI CARNE

Ingredienti per 4 persone:
500 gr di sottospalla
100 gr di prosciutto cotto
40 gr di burro
1 cipollina
2 porri
2 carote
1 spicchio di aglio
100 gr di marsala secco
2 cucchiai di farina
400 gr di acqua bollente
1 cucchiaio di dado bimby
sale e pepe q.b.

Tagliare la carne a listarelle e le verdure e il prosciutto a filettini.
Nel boccale inserire aglio, burro e verdure **3 mi 100° vel 1.** Unire i filettino di carne, il prosciutto e rosolare **3 min temp. varoma vel 1;** aggiustare di sale e pepe, spolverizzare con la farina e sfumare con il marsala **5 min temp. varoma vel. 1.**
Unire l'acqua, il dado bimby e cuocere **60 min temp varoma vel 1.** Servire con crostoni di pane tostati

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..342
Proteine……g.32,5
Lipidi………..g.19,3
Glucidi………g.10
Questo gustoso piatto fornisce esclusivamente grassi di origine animale, quindi in casi di ipercolesterolemia,e malattie cardiovascolari si consiglia di sostituire il burro con olio e.v. di oliva.

POLPETTONE DI MANZO ALL'ACCIUGA

Ingredienti per 4 persone:
500 gr di carne magra di manzo tritato
100 gr di acciughe sott'olio
30 gr di parmigiano reggiano grattugiato
1 cucchiaio di capperi
1 uovo
2 limoni
30 gr di olio e.v. di oliva
sale e pepe q.b.

Tritare nel boccale le acciughe **10 sec vel 5-6,** unire la carne, il parmigiano, l'uovo, sale e pepe, amalgamare **30 sec vel 4-5.** Prendere il composto, con le mani unte di olio dare forma del polpettone, avvolgerlo in carta da forno bagnata e ben strizzata, porlo nella campana del varoma. Versare nel boccale 600 gr di acqua, una fetta di limone, un pizzico di sale, posizionare il varoma e cuocere **40 min temp. varoma vel 2**. Estrarre il polpettone dall'involucro, farlo raffreddare su un tagliere di legno, tagliarlo a fette, metterlo su un piatto da portata. Nel boccale pulito frullare i capperi con il succo di limone e olio **10-15 sec vel 5-6**. Versare la salsina sulle fette di carne, coprire con fettine sottilissime di limone, servire freddo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..333
Proteine……g.36,2
Lipidi…………g.20,7
Glucidi………g.0,4
La completa assenza di carboidrati richiede l'abbinamento con patate al naturale, pane o altri prodottida forno, polenta o riso pilaf.

AGNELLO E CONIGLIO

Costolette di agnello ai sapori
Insalata di coniglio
Sella di coniglio al basilico
Agnello con cous cous
Spezzatino d'agnello con melanzane
Coniglio alla santoreggia
Composta di coniglio alle prugne
Sella di coniglio alle noci con crema di melanzane
Coniglio alle castagne
Polpette di agnello ai pinoli
Agnello alle mele
Terrina di coniglio
Pasticciata di coniglio

COSTOLETTE DI AGNELLO AI SAPORI

Ingredienti per4 persone:
600 gr di costolette di agnello (carrè)
100 gr di vino bianco secco
2 spicchi di aglio
50 gr di olio extra vergine di oliva
250 gr di passata di pomodoro
50 gr di pomodorini
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
40 gr di burro
1 grossa cipolla (tipo Napoli)
150 gr di acqua bollente
1 cucchiaio di dado Bimby
sale e pepe q.b.

Sgrassare il più possibile le costolette e batterle leggermente. Nel boccale tritare le cipolle e l'aglio **10 sec vel 4-5,** aggiungere il burro e soffriggere **3 min 100° vel 3.** Aggiungere le costolette di agnello inserendole in piedi tra le lame e appoggiandole al gruppo coltelli, rosolare 3 min temp Varoma vel 1. Sfumare con il vino **2 min temp Varoma vel 1**, unire i pomodori e la passata, l'acqua bollente con il dado Bimby, aggiustare di sale e pepe, cuocere **30 min 100° vel 1 e 10 min temp Varoma vel 1** con il misurino inclinato (per far uscire il vapore). Spolverizzare con prezzemolo, aggiustare di sale e pepe e servire su un letto di riso pilaf.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..348
Proteine……g.18,8
Lipidi………..g.28,6
Glucidi………g.4,3
Stuzzicanti e appetitose le costolette d'agnello forniscono un'elevata quantità di grassi; limitarne il consumo in casi di ipecrolesterolemia

INSALATA DI CONIGLIO

ingredienti per 4 persone:
1 coniglio a pezzi (filone e cosce) 600 gr circa
1 mazzo di cipollotti
300 gr di funghi misti: porcini, fingerli, prataioli
1 mazzolino di prezzemolo
1 rametto di timo
1 foglia di alloro
1 cipolla
1 chiodo di garofano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
50 gr di olio di oliva e.v.
600 gr di acqua
sale e pepe q.b

Nel boccale versare 600 gr di acqua, aggiungere una cipolla, il chiodo di garofano, 1 mazzetto di prezzemolo, il timo la foglia di alloro e il sale. Nel cestello mettere il coniglio tagliato a tocchetti e cuocere **30 min 100° vel 1**. Mettere da parte il coniglio e farlo raffreddare. Tenere da parte il brodo vegetale. Nel boccale pulito, inserire la farfalla, stufare i cipollotti comprensivi del gambo verde con 30 gr di olio:**5 min 100° vel 1,** unire i funghi e brasare **15 min 100° vel 1**; aggiustare di sale e pepe,

aggiungere il prezzemolo tritato. Sfilettare la carne di coniglio con le mani e metterla in un piatto da portata, aggiungere lo stufato di cipollotti e funghi, irrorare con l'olio e.v. di oliva e servire.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..266
Proteine……g.24,6
Lipidi…………g.17,4
Glucidi………g.3,0
Ipocalorica ed iperproteica questa gustosa insalata è particolarmente indicata nelle diete dimagranti.

SELLA DI CONIGLIO AL BASILICO

Ingredienti per 6 persone
1 coniglio disossato
100 gr di scalogno
2 spicchi di aglio con buccia
abbondante basilico
100 gr di vino bianco secco
300 gr di brodo vegetale (acqua e dado bimby)
40 gr di olio di oliva
40 gr di burro
1 cucchiaio di farina bianca
3 patate di media grandezza
sale e pepe q.b.

Salare e pepare il coniglio, rivestire l'interno con un tappeto di foglie di basilico, arrotolarlo ben stretto, ungerlo leggermente,tagliarlo in due ed adagiarlo nella campana del varoma. Affettare le patate a rondelle piuttosto spesse, salare e disporle nel vassoietto. Nel boccale versare l'olio e lo scalogno, rosolare **4 min 100° vel 1,** sfumare con vino **1 min temp. varoma vel 1,** aggiungere il brodo; posizionare il varoma con all'interno il vassoietto e cuocere **40 min temp. varoma vel 1**. Terminata la cottura versare in una pirofila il coniglio e passarlo in forno caldo a **200° per 10 mi**n. Nel boccale lasciare 150 gr. del sugo di cottura, unire il burro mantecato con la farina, cuocere **2 min. 100° vel 3;** aggiungere una manciata di basilico fresco, frullare **30 sec vel 6 ed altri 30 sec. vel. 8.** Affettare a rondelle il coniglio e servire caldissimo accompagnato con le patate e la salsa di basilico, guarnire con ciuffi di basilico fresco.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..316
Proteine……g.28,1
Lipidi…………g.18,2
Glucidi………g.10,7
Secondo piatto delicato e digeribile, adatto sia nell'alimentazione dei bambini che degli anziani

AGNELLO CON COUS COUS

Ingredienti per 4 persone
600 gr. di polpa di agnello tagliata a pezzettini
200 gr di olive verdi grosse
250 gr di cous cous
150 gr di passata di pomodoro

50 gr di cipolla
1 grosso spicchio di aglio
2 foglie di alloro
1 mazzetto di finocchietto selvatico o aneto
40 gr di olio di oliva e.v
200 gr di brodo vegetale
500 gr di acqua
sale q.b.

Nel boccale soffriggere olio, aglio e cipolla **3 min 100° vel 3**. Inserire la farfalla, rosolare la carne **3 min temp. varoma vel 1**. Aggiungere il pomodoro, le olive, l'alloro e il finocchietto spezzettato, aggiustare di sale, insaporire **5 min 100° vel 1**. Unire il brodo vegetale (acqua calda e dado bimby) cuocere **60 min 100° vel 1** e mettere da parte in caldo.
Preparare il cous cous: nel boccale pulito versare 500 gr di acqua, un cucchiaino di sale e il cous cous , cuocere **10 min 100° vel 1**. Versare il cous cous nel piatto da portata, unire l'agnello con il sugo di cottura irrorare con un filo di olio e.v. Servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..615
Proteine……g.39
Lipidi…………g.30
Glucidi………g.50,4.Elevato contenuto calorico per questo piatto che può essere utilizzato come piatto unico.

SPEZZATINO D'AGNELLO CON MELANZANE

Ingredienti per 4 persone.
700 gr di polpa di agnello tagliata a tocchetti
1 melanzana ben soda
1 piccola cipolla
1 spicchio di aglio
100 gr di passata di pomodoro
100 gr di vino bianco secco
150 gr di brodo vegetale caldo (acqua e dado)
40 gr di olio di oliva
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaino di paprika dolce
1 cucchiaino di paprika piccante
2 rametti di timo
sale e pepe q.b.

Tagliare le melanzane a tocchetti e metterla in una ciotola con acqua e sale: versare nel boccale olio, aglio, e prezzemolo **3 min 100° vel 4**. Unire le melanzane ben strizzate e rosolare **5 min 100° vel 1**. Togliere la melanzana e metterla da parte in una ciotola, lasciando il condimento nel boccale. Aggiungere la cipolla **3 min 100° vel 4** Infarinare la carne e unirla al soffritto nel boccale **3 min temp: varoma vel 1.** Aggiungere la paprika, sfumare con il vino. Unire la passata di pomodoro e il brodo caldo, aggiustare di sale e pepe e cuocere **35 min 100° vel. 1.** Unire le melanzane alla carne di agnello, aggiungere i rametti di timo continuare la cottura **10 min 100° vel 1**. versare in una pirofila e servire caldo.

Valore nutritivo pe porzione
Kcal…………….396
Proteine……g.37,3
Lipidi………..g.25,7
Glucidi………g.4,1
Saporito e gustoso secondo piatto ricchissimo di proteine, zinco e vitamine del gruppo B. Anche l'apporto di grassi è considerevole. L'abbinamento ideale è con la polenta.

CONIGLIO ALLA SANTOREGGIA

Ingredienti per 6 persone
1 coniglio disossato
100 gr di pancetta
200 gr di brodo
6 foglie di erbette
3 cipolline
1 spicchio di aglio
2 rametti di timo
1 cucchiaino di santoreggia o maggiorana in polvere
200 gr di riso
100 gr di vino bianco
40 gr di olio di oliva
800 gr di acqua
sale e pepe q.b.

Scottare le foglie di bietola in acqua bollente e farle asciugare. Nel boccale rosolate il riso con 2 cucchiai di olio di oliva **2 min 100° vel 1.** Bagnare con 200 gr di brodo, fare assorbire tutto il liquido e mettere da parte .
Nel boccale pulito tritare la pancetta, le erbette, 2 cipolline, l'aglio il timo, la santoreggia o maggiorana, mescolare tutto al riso, aggiustare di sale e pepe. Farcire il coniglio con il composto, cucirlo con filo refe, salare e pepare e spennellare con olio. Avvolgerlo in carta da forno bagnata e ben strizzata e metterlo nella campana del varoma. Versare l'acqua, il sale, un rametto di timo e una cipollina, posizionare il varoma e cuocere **30 min temp. varoma vel 1**. A cottura ultimata mettere il coniglio in una pirofila, bagnarlo con il vino e passarlo in forno caldo a **180° per 30 min** avendo cura di irrorare ogni tanto con il vino bianco.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….390
Proteine……g.32,5
Lipidi………..g.17,1
Glucidi………g.27,9
Secondo piatto equilibrato e digeribile adatto nell'alimentazione di chiunque. da servire con verdura fresca di stagione

COMPOSTA DI CONIGLIO ALLE PRUGNE

Ingredienti per 6 persone
1 coniglio disossato a tocchetti piccoli
150 gr di prugne secche snocciolate (california)
5 scalogni
100 gr di olio di oliva e.v.

50 gr di aceto balsamico
200 gr di vino bianco secco
3 foglie di alloro
1 cucchiaino di pepe rosa
2 rametti di salvia
sale e pepe q.b.

Tagliare gli scalogni in due e inserirli nel boccale con l'olio **3 min 100° vel 4**. Aggiungere il coniglio, le prugne, rosolare **10 min temp. Varoma vel 1**. Sfumare con aceto e vino bianco, aggiungere l'alloro, il pepe rosa, le foglie di salvia tritate, sale e pepe, cuocere **25 min 100° vel 1 e 10 min temp. varoma vel 1.** Amalgamare bene e servire su pane tostato.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..367
Proteine……g.27,3
Lipidi………..g.22,7
Glucidi………g.19,9
Questo secondo piatto si caratterizza per il basso contenuto di acidi grassi i saturi e per l'elevato contenuto di vitamina E' pertanto è indicato nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari.

SELLA DI CONIGLIO ALLE NOCI CON CREMA DI MELANZANE

Ingredienti per 6 persone
700 gr di coniglio disossato a tocchetti
30 gherigli di noce
3 spicchi di aglio
1 mazzolino di prezzemolo
200 gr di vino bianco secco
100 gr di brodo vegetale
50 gr di olio di oliva e.v.
sale e pepe q.b.
per la crema di melanzane:
1 grossa melanzana soda tagliata
a metà e cotto a varoma
1 mazzolino di menta
1 pomodoro
30 gr di olio di oliva e.v.
sale e pepe q.b.

Tritare nel boccale uno spicchio di aglio e il prezzemolo **1 min vel 5-7** e mettere da parte. Versare nel boccale l'olio, due spicchi di aglio, i tocchetti di coniglio, sale e pepe, rosolare **3 min temp. Varoma vel 1**. Aggiungere le noci tritate, il vino bianco, sfumare **2 min temp. Varoma vel 1**, aggiungere il brodo e cuocere **10 min 100° vel 1**. Unire il trito tenuto da parte e continuare la cottura per circa **30 min 100° vel 1.** Servire accompagnato da crema di melanzane.

CREMA DI MELANZANE*:*
Inserire nel boccale la melanzana con un mazzolino di menta e un pomodoro privato dei semi e della buccia e 30 gr di olio e.v. di oliva, aggiustare di sale, frullare **1 min vel 7-8.**

Valore nutritivo per porzione

Kcal…………….380
Proteine……g.29,3
Lipidi………..g.28,6
Glucidi………g.1,6
Il piatto contiene una quantità irrilevante di glucidi, va quindi abbinato a cereali o derivati. Il contenuto di grassi è significativo, ma si tratta in prevalenza di grassi insaturi notoriamente “benevoli” per la salute.

CONIGLIO ALLE CASTAGNE

Ingredienti per 6 persone
1 coniglio disossato
200 gr di pancetta tesa (o a piacere retina di maiale)
200 gr di castagne cotte
100 gr di prosciutto crudo
1 rametto di rosmarino
20 olive nere
800 gr di zucca a tocchetti
50 gr di vino bianco secco
500 gr di acqua
sale e pepe q.b.

Lavare in acqua, sale e limone il coniglio, asciugarlo, e stenderlo su un foglio di carta da forno, salarlo e peparlo. Nel boccale tritare prosciutto e castagne **30 sec. vel 5-7.** Farcire il coniglio con il composto ottenuto, ponendo al mezzo della farcia un rametto di rosmarino. arrotolare il coniglio su se stesso e foderarlo con la pancetta (o retina di maiale), tagliare l’arrotolato a metà e metterlo con la carta da forno nella campana del varoma. Nel boccale versare acqua e sale, aggiungere i tocchetti di zucca nel cestello, inserire il cestello, posizionare il Varoma e cuocere **30 min temp. Varoma vel 1.** Mettere il coniglio in una terrina da forno, con la zucca e le olive, aggiustare di sale e pepe, spruzzare di vino bianco e passare in forno caldo a 200° per 15 minuti.
Servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….405
Proteine……g.40,7
Lipidi………..g.21,3
Glucidi………g.13,5
Preparazione apprezzata oltre che per l’originalità, anche per l’elevato contenuto di proteine e vitamina A.

POLPETTE DI AGNELLO AI PINOLI

Ingredienti per 4 persone:
400 gr di carne trita di agnello
1 uovo
1 cipolla
2 cucchiai di farina di riso
30 gr di pinoli
30 gr di olio e.v. di oliva
1 bustina di zafferano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 noce di burro
1 cucchiaio di farina bianca
100 gr di vino bianco secco
450 gr di asparagi freschi o surgelati
300 gr di acqua
1 cucchiaio di dado bimby
sale e pepe q.b.

Frullare nel boccale la carne con la cipolla **40 sec vel 6-7.**
Aggiungere un uovo, prezzemolo, e farina di riso; frullare **40 sec vel 3-6** fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Unire i pinoli, amalgamare **10 sec vel 2-3,** salare e pepare.
Togliere il composto, inumidire le mani di olio e formare delle polpettine grandi come noci e metterle nella campana del varoma.
Nel boccale versare vino, acqua e dado bimby, posizionare il varoma, inserire il cestello con gli asparagi e cuocere **20 min temp varoma vel 2**. A cottura ultimata togliere il varoma e il cestello, versare le polpette in un piatto da portata contornato con gli asparagi.
Preparare la salsa: tenere nel boccale 200 gr di liquido di cottura, aggiungere lo zafferano e la noce di burro impastata nella farina, cuocere **5 min temp. varoma vel 2**. Controllare di sale, versare la salsa sulle polpettine, irrorare il tutto con un filo di olio e.v. di oliva e servire.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..331
Proteine……g.26
Lipidi………..g.20,9
Glucidi………g.10,6
Piatto ricco di vitamine, proteine, minerali e non eccessivamente calorico.

AGNELLO CON LE MELE

Ingredienti per 4-6 persone
700 gr di polpa di agnello
200 gr di vino bianco secco
2 mele
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
50 gr di olio e.v. di oliva
100 gr di brodo vegetale (acqua e dado bimby)
1 cucchiaino di maizena
1 noce di burro
sale e pepe q.b.

Tagliare a tocchetti la carne ben sgrassata. Nel boccale rosolare la carne, salarla e peparla con olio, aglio e rosmarino e alloro **5 min temp. varoma vel 1**. Sfumare con il vino bianco **5 min temp. varoma vel 1.** Tagliare le mele e la cipolla a fette e aggiungerle alla carne, coprire con il brodo, aggiustare di sale e cuocere**50 min 100° vel 1**. A fine cottura togliere la carne lasciando il sugo, e metterla su u piato da

portata. Unire al sugo una noce di burro impastata con la maizena o la farina e cuocere **3 min temp. varoma vel 2**. Versare sulla carne e servire.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..360
Proteine……g.29,6
Lipidi…………g.24,1
Glucidi………g.6,7
Ricetta apprezzabile per l'elevato contenuto di vitamina del gruppo B, fosforo, ferro e zinco

TERRINA DI CONIGLIO

Ingredienti per 6 persone:
1 coniglio disossato più il fegato
200 gr di pancetta tesa tagliata a fette lunghe
150 gr di salsiccia
2 uova
150 gr di pistacchi
2 arance non trattate
150 gr di cognac
1 rametto di timo
2 foglie di alloro
sale e pepe q.b.

Tagliare il coniglio a tocchetti e marinare nel cognac con sale, pepe, e buccia di un'arancia per 2 ore circa. Nel boccale inserire 30 gr di pancetta, metà del coniglio, prendendo i pezzi più sodi, aggiungere un po' di marinata e rosolare **7 min temp. varoma, vel 1**. Aggiustare di sale e mettere da parte in una ciotola.
Nel boccale frullare il coniglio rimasto con le uova, 100 gr di succo di arancia, la salsiccia , sale e pepe per **30 sec vel 7-turbo.** Foderare una terrina con la pancetta, versare una parte di composto, aggiungere una parte dei pezzetti di coniglio tenuto a parte, un po' di pistacchi il timo e l'alloro.
Ripetere l'operazione fino al termine degli ingredienti.
Ricoprire con la pancetta rimasta e cuocere a bagno maria in forno caldo per **30 min 180° e 10 min 200°**. Sfromare e servire freddo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..540
Proteine……g.44,7
Lipidi…………g.37,6
Glucidi………g.6,1
Pietanza ipercalorica, ricca di proteine, grassi e Sali minerali. Ideale per chi svolge attività fisica intensa.

PASTICCIATA DI CONIGLIO

Ingredienti per 4-6 persone:
600 gr di coniglio a pezzi
50 gr di olio e.v. di oliva
1 cipolla grossa
1 gamba di sedano
1 spicchio di aglio
400 gr di passata di pomodoro

200 gr di salsiccia
50 gr di grappa
sale pepe q.b.

Nel boccale versare l'olio l'aglio e metà cipolla; rosolare **3 min 100° vel 3.** Unire il coniglio a pezzi **4 min temp. varoma vel 1**. Aggiungere la salsiccia e la restante cipolla **5 min temp. varoma vel 1**; sfumare con la grappa, **2 min 100° vel 1**. Aggiungere la passata di pomodoro, il sedano tagliato a pezzetti, sale e pepe e cuocere **30-40 min 100° vel1**. Servire accompagnato da purea di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..327
Proteine……g.23,4
Lipidi………..g.24,4
Glucidi………g.3,6
Pietanza non molto calorica, ma ricca di grassi, da abbinare a verdura fresca di stagione e pane.

POLLO E TACCHINO

Bocconcini di tacchino broccoli e zafferano
Spezzatino di pollo alle mele
Petti di pollo aromatici
Tacchino in salsa di capperi
Involtini di tacchino con insalata belga
Petto di pollo in fricassea
Spezzatino di pollo ai peperoni
Polpettine di pollo e verdure
Pollo in insalata
Souffle' di pollo
Spezzatino di pollo al tè
Tacchino allo zafferano

BOCCONCINI DI TACCHINO, BROCCOLI E ZAFFERANO

ingredienti per 4 persone:
400 g di petto di tacchino
100 g di pancetta affumicata a cubetti
100 g di panna fresca
8 cimette di cavolo bianco
8 cimette di broccolo
mezza cipolla
2 bustine di zafferano
mezzo bicchiere di vino bianco
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
500 g di acqua
sale q.b.

Dividere il broccolo e il cavolo in cimette, lavarle e metterle nella campana del varoma. Versare l'acqua nel boccale, un pizzico di sale posizionare il varoma e cuocere **20 min temp varoma vel 2**
Tagliare il petto di tacchino a dadini.
Nel boccale pulito tritare la cipolla **10 sec vel 5**, unire la pancetta e l'olio rosolare **3 min 100° vel 1,** aggiungere i dadini di tacchino rosolare **5 min temp varoma vel 1** , salare, sfumare con il vino **10 min temp varoma vel 1** .Unire i broccoli alla carne, aggiungere la panna e lo zafferano amalgamare **2 min 90° vel 1.** Servire.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..382
Proteine……g.32,9
Lipidi…………g.25,0
Glucidi………g.6,7
Rilevante l'apporto di vitamine C, PP, B2. Attenzione al contenuto di grassi.

SPEZZATINO DI POLLO ALLE MELE

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di pollo a tocchetti
1 mela, 1 pera
2 cipolle Tropea o Napoli
1 cucchiaio di zenzero fresco
1 mazzolino di prezzemolo
20 gr di olio extra vergine di oliva
coriandolo
200 gr d'acqua
dado Bimby
1 bustina di zafferano
1 noce di burro
1 cucchiaio di farina
sale e pepe q.b.

Sbucciare e tagliare a fette la frutta. Infarinare i tocchetti di pollo. Tritare 1 cipolla **10 sec vel 5-6,** versare l'olio, unire la carne e rosolare **2 min temp Varoma vel 1,** versare acqua e dado, il prezzemolo, lo zafferano, lo zenzero, il coriandolo e cuocere**20 min 100° vel 1**. affettare sottilmente la cipolla rimasta, unirla al pollo, aggiustare di sale e pepe e continuare la cottura**10 min temp Varoma vel 1.** Unire la frutta **10 min temp Varoma vel 1**. Versare la carne e la frutta in una pirofila. Tenere nel boccale il liquido di cottura e addensare con una noce di burro impastata con la farina **5 min temp Varoma vel 2-3.** Versare la salsa sul pollo e servire.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..225
Proteine……g.34,9
Lipidi…………g.6,3
Glucidi………g.7,5
Preparazione apprezzata oltre che per l'originalità, anche per il basso apporto calorico e lipidico. Indicata nelle diete dimagranti.

PETTI DI POLLO AROMATICI

Ingredienti per 4 persone

500 gr di petti di pollo a fettine
10 capperi
1 scalogno
30 gr di olio e.v. di oliva
il succo di un'arancia
1 cucchiaio di aceto balsamico
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di cognac
100 gr di acqua
1 cucchiaio di maizena
prezzemolo, salvia, rosmarino
scorza di limone
sale e pepe q.b.

Nel boccale inserire salvia prezzemolo, rosmarino e scorza di limone **40 sec vel 6** e mettere da parte. Infarinare leggermente le fettine di pollo, posizionarle nel cestello, alternandole al trito aromatico e capperi. Nel boccale inserire scalogno e olio e rosolare **3 min 100° vel 3**. Unire acqua aceto di mele e balsamico, il succo di arancia, cognac, sale e pepe. Inserire il cestello nel boccale e cuocere **30 min 100° vel 3**.
A cottura ultimata, sistemare le fettine di pollo su un piatto di portata e se necessario, addensare il sugo con poca maizena: **3 min 90° vel 3**. Versare il sugo sulle fettine di pollo e servire. Accompagnare con un pure' o patate cotte al varoma.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..222
Proteine……g.29
Lipidi………..g.8,7
Glucidi………g.7,4
Un secondo piatto poco calorico, e digeribile, ideale anche per chi ha problemi di peso.

TACCHINO IN SALSA DI CAPPERI

Ingredienti per 4-6 persone

600 gr di fesa di tacchino
1 dose di maionese
120 gr di tonno soott'olio
1 cucchiaio di capperi
3 filetti di acciuga sott'olio 1 cucchiaino di senape
1 pomodoro
1 gambo di sedano
1 carota
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 fogliolina di alloro
sale q.b.

Nel boccale inserire mezzo litro di acqua con sedano cipolla, alloro e poco sale. Immergervi la carne e lasciare sobbollire a fuoco dolce: **25-30 min 100° vel 1.** Lasciare raffreddare la carne nel brodo di cottura. Estrarre poi la carne dal brodo e tagliarla a fettine molto sottili. Sgocciolare il tonno dall'olio e frullarlo con un cucchiaio di capperi,

le acciughe, la senape, ed un mestolino di brodo: se denso aggiungere altro brodo per renderlo piu' fluido. Mescolare alla salsina di tonno anche la maionese e coprire. Versare un po' di salsa sul fondo di un largo piatto su cui adagiare le fettine leggermente accavallate. Ricoprire con la rimanente salsa e guarnire coni rimanenti capperi e fettine di pomodoro.
VARIANTE: frullare 200 gr di ventresca di tonno sott'olio sgocciolata, 4 filetti di acciuga sott'olio, 2 tuorli d'uovo sodo, 1 cucchiaino di capperi. Diluire il composto con brodo di carne ed aggiungere anche il succo di limone. La salsa dovra' rimanere molto cremosa ed abbastanza fluida.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….710
Proteine……g38,4
Lipidi………..g.60,6
Glucidi………g.3,1
La presenza di maionese rende il piatto ricchissimo di grassi, pertanto vietato a cardiopatici ed obesi.

INVOLTINI DI TACCHINO CON INSALATA BELGA

Ingredienti per 4 persone
10 fettine di tacchino
10 fettine di prosciutto cotto
10 fettine di fontina
2 cespi di insalata belga
40 gr di burro
40 gr di olio e.v. di oliva
1 scalogno
100 gr di acqua
1 cucchiaino di maizena
100 gr di vino bianco
1 cucchiaino di dado bimby
sale e pepe q.b.

Adagiare sulle fettine di carne il prosciutto, la fontina e l'insalata tagliata a pezzetti. Arrotolare e fermare con uno stecchino. Disporre gli involtini verticalmente, unti di olio, nel cestello, salare e pepare. Preparare un soffritto con burro, olio e scalogno **3 min 100° vel 4.** Posizionare il cestello con gli involtini **3 min 100° vel 1**. Versare il vino bianco, l'acqua e il dado e proseguire la cottura per **25-30 min 100° vel 1**. Disporre gli involtini su un piatto da portata. Versare metà del sugo di cottura in una ciotola tenendolo da parte. Addensare il sugo rimasto con un cucchiaino di maizena **3 min temp. varoma vel 3**, versare il suggo sugli involtini e servire con verdure di stagione o purea di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….484
Proteine……g50,7
Lipidi………..g.29,8
Glucidi………g.3,6
Preparazione piuttosto calorica, iperproteica, e ricca di grassi, sconsigliata nell'alimentazione di chi vuole dimagrire e di chi deve tenere sottocontrollo l'apporto di grassi.

PETTO DI POLLO IN FRICASSEA

Ingredienti per 4 persone
700 gr di petto di pollo
1 piccolo ciuffo di prezzemolo
150 gr di carote
50 gr di cipolla
50 gr di vino bianco secco
3 foglie di salvia
1 tuorlo d'uovo
succo di mezzo limone
20 gr di olio di oliva e.v.
20 gr di burro
150 gr di brodo caldo (oppure acqua e dado
farina, sale e pepe q.b.

Nel boccale tritare le carote, la salvia, il prezzemolo e la cipolla **10 sec vel 5,** aggiungere olio e burro, rosolare **4 min 100° vel 1.** Inserire la farfalla, tagliare il pollo a bocconcini, infarinarlo e aggiungerlo nel boccale **3 min temp. varoma vel 1**. sfumare con il vino bianco **3 min temp. varoma vel 1**, versare il brodo caldo, aggiustare di sale e pepe. cuocere **20 min 100° vel 1.** Amalgamare il tuorlo e il succo di limone, versarlo nel boccale **3 min vel 1-2.** servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..314
Proteine……g42,8
Lipidi………..g.13,3
Glucidi………g.6,3
Ricco di proteine, vitamine e Sali minerali, abbinato a cereali e derivati questo piatto diventa completo ed equilibrato.

SPEZZATINO DI POLLO AI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:
2 petti di pollo tagliati a cubetti (600-700 gr)
60 gr di olio e.v. di oliva
1 scalogno
1 spicchio di aglio
350 gr di peperoni misti rossi e gialli
1 cucchiaino di dado bimby
100 gr di vino bianco secco
sale e pepe q.b.

Nel boccale versare olio aglio e scalogno, soffriggere **3 min 100° vel 4**. Infarinare i cubetti di pollo e aggiungerli al soffritto; rosolare **4 min temp. varoma vel 1,** sfumare con vino bianco, unire il dado, un pizzico di sale e pepe, cuocere **10 min 100° vel 1**. Tagliare a listarelle i peperoni unirli al pollo e proseguire la cottura ancora per **12 min**. Se risultasse troppo liquido addensare **5 min a varoma**. A cottura ultimata, versare in un piatto da portata e servire accompagnato da riso bianco.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..319
Proteine……g37,8
Lipidi………..g.16,5
Glucidi………g.5,2
Secondo piatto appetitoso e vitaminico che può trovare spazio nell'alimentazione di chiunque.

POLPETTINE DI POLLO E VERDURE

Ingredienti per 4 persone
450 gr di petto di pollo
200 gr di patate
1 zucchina
1 carota
20 gr di cipolla
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
qualche filo di erba cipollina sminuzzato
100 gr di pan grattato
50 gr di parmigiano
20 gr di olio e.v. di oliva
1 uovo
500 gr di acqua
sale e pepe q.b.
20 gr di parmigiano grattugiato

Pulire le verdure, lavarle, tagliarle a pezzettini. Versare nel boccale l'acqua, la cipolla e il sale **7 min 100° vel 1**. Inserire il cestello con il petto di pollo tagliato a metà. Posizionare il Varoma con le verdure leggermente salate e cuocere **20-22 min temp Varoma vel 2.** A fine cottura, lasciare intiepidire il tutto. Nel boccale pulito, il parmigiano, l'erba cipollina e il prezzemolo **10 sec vel 5**. Unire il pollo a tocchetti nel foro del coperchio con le lame in movimento a **vel 5 per pochi sec**. Aggiungere le patate, la carota e la zucchina leggermente schiacciate, e l'uovo, un cucchiaio di pan grattato, sale e pepe **10 sec vel 2.** Formare delle polpettine e passarle nel grattugiato e parmigiano grattugiato appiattendole leggermente. Sistemarle su carta da forno e condirle con un filo d'olio. Cuocerle in forno caldo a **190° per 20 min circa**, girandole a metà cottura. Servire con un'insalata fresca o con verdure a vapore.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..352
Proteine……g35,6
Lipidi………..g.11,3
Glucidi………g.29,0
Ottima pietanza sotto tutti i puti di vista. Può trovare spazio nella dieta di tutti, grazie alla sua composizione equilibrata e all'elevata digeribilità.

POLLO IN INSALATA

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di petto di pollo tagliato a dadini
10 gr di burro
100 gr di vino bianco
1 mela a cubetti
2 gambi teneri di sedano bianco
20 gr di pinoli
30 gr di uva sultanina
chicchi di melograno
lattughino affettato sottile
sale e pepe q.b.

Nel boccale sciogliere 1 cucchiaio di burro **1 min 70 ° vel 1**. Unire i cubetti di pollo e un pizzico di sale e rosolare **5 min temp Varoma vel 1**, sfumare con il vino e cuocere **8 min temp Varoma vel 1**. Togliere e mettere da parte. Rosolare e tostare i pinoli nel residui condimento del pollo **1 min 100° vel 1**. Unire le mele, l'uvetta ammollata e ben strizzata, i gambi di sedano affettati sottilmente, i cubetti di pollo, salare e mescolare eventualmente aggiungere, a piacere, 1 spolverata di pepe (a piacere si possono aggiungere noci spezzettate).
In un comodo piatto da portata adagiare, all'ultimo momento, l'insalatina tenera affettata sottilmente.
Su questa adagiarvi il composto, e se possibile, completare con dei chicchi di melograno.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..265
Proteine……g37,1
Lipidi…………g.5,1
Glucidi………g.19,0
Velocissima insalata proteica, vitaminica e rimineralizzante a basso contenuto lipidico. Puo'

SOUFFLE' DI POLLO

ingredienti per 4 persone:
200 g di carne di pollo cotta
(possono essere avanzi di arrosto o di pollo al limone)
100 g di mortadella Bologna
300 g di besciamella(come da ricetta base)
4 uova
sale
pepe
burro q.b.
1 pizzico di noce moscata

Tritare carne e mortadella nel boccale, dopo aver tolto eventuali cartilagini e pelle **30-40 sec vel 5-6**. Mettere da parte.
Preparare la besciamella come da ricettario base, aggiungere la carne tritata, i tuorli, la noce moscata e aggiustare di sale e pepe e amalgamare **pochi sec vel 3** e mettere da parte. Nel boccale ben pulito montare gli albumi a neve con un pizzico di sale ed amalgamarli delicatamente al composto di pollo. Imburrare solo il fondo dello stampo(così a fine cottura il soufflè non scenderà facilmente). Versare il composto nello stampo, riempiendolo però solo fino a metà altezza. Cuocere il soufflè **per 30 min** circa nel forno caldo a **180°.** Servirlo non appena sarà ben gonfio e dorato in superficie.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..281
Proteine……g22,5
Lipidi…………g.17,7
Glucidi………g.8,4
Una porzione di questo gustoso souffle' soddisfa il palato, non è eccessivamente calorica ma presenta una significativa quantità di grassi

SPEZZATINO DI POLLO AL TE'

Ingredienti per 4 persone:

600 g di pollo a pezzetti
30 g di olio extra vergine di oliva
1 vasetto di yogurt magro
1 spicchio di aglio
1 cipolla
250 g di tè ottenuto con 2 bustine
2 cucchiai di salsa worcester
1 cucchiaio di zenzero in polvere
farina bianca
sale q.b.

Tagliare la carne a pezzetti e lasciarla marinare con yogurt, aglio, cipolla e zenzero fresco o in polvere per **2 ore circa.**
Preparare il tè, togliere i pezzi di pollo dalla marinata e passarli nella farina, mettere da parte.
Nel boccale inserire olio e scalogno **3 min 100° vel 4**, accomodare al meglio i pezzi di pollo e rosolarli **5 min 100° vel 1**. Aggiungere Worcester, sale e irrorare con il tè e cuocere **40 min 100° vel 1**. Unire lo yogurt e continuare la cottura altri **10 min**, Se risultasse liquido, addensarlo con un cucchiaio di farina o maizena **3 min 100° vel 1**.
Se accompagnato con riso pilaf è un ottimo piatto unico.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..293
Proteine……g23,5
Lipidi………..g.20,1
Glucidi………g.4,9
L'apporto lipidico diminuisce sensibilmente se il pollo viene privato della pelle e passa da 20 a 11 gr. per porzione; di conseguenza anche l'apporto calorico subisce una sensibile riduzione. Questa operazione è consigliata a tutti coloro che devono tenere sotto controllo l'apporto calorico e lipidico.

TACCHINO ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:

600 g di polpa di tacchino a tocchetti
1 bustina di zafferano
1 cipolla
1 spicchio di aglio
40 g di olio extra vergine di oliva
qualche foglia di salvia
1 rametto di rosmarino
300 g di vino bianco
100 g di pancetta dolce a fette
1 noce di burro
farina q.b.
sale e pepe q.b.

Versare nel boccale aglio, cipolla, salvia, rosmarino e olio **3min 100° vel 4.** Aggiungere il vino e lo zafferano **30 sec vel 4**. Avvolgere il pollo con le fettine di pancetta dopo averli salati e posizionarli nel cestello, cuocere **50 min 100° vel 1.** A fine cottura, togliere il cestello mettere i pezzi di pollo nel piatto da portata. Aggiungere la noce di burro impastata con la farina cuocere **5 min**

temp varoma vel 1, frullare **10 sec vel 5**. Versare la salsa ottenuta sui pezzi di pollo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..378
Proteine……g42,1
Lipidi…………g.21,3
Glucidi………g.4,8
Questa nutriente pietanza va abbinata con cereali e derivati e verdure fresche.

LA CARNE SUINA

Rotolo di maiale farcito
Arrosto al latte
Maiale alla contadina
Medaglioni di maiale al cartoccio con finocchi
Involtini alla tailandese
Filetto ai porri con salsa al pepe verde
Filetto in salsa di acciughe
Maiale allo zenzero
Lonza all'awaiana
Polpette di maiale uvetta e noci
Polpette alla messicana
Filetto ai funghi

ROTOLO DI MAIALE FARCITO

Ingredienti per 4 persone:
1 fetta unica di maiale da 700/800g
200 g di pomodorini
2 rametti di rosmarino
2 cipolle
80 g di olio extra vergine di oliva
200 g di vino bianco
8 foglie di salvia
100 g di funghi secchi
100 g di acqua dei funghi ammollati
2 cucchiai di dado bimby
1 cucchiaio di farina
sale e pepe q.b.

Ammollare i funghi in acqua.
Tritare nel boccale 1 cipolla, salvia e rosmarino **30 sec vel 5.**
Salare e pepare la carne. Distribuire il trito preparato sulla fetta di carne più una manciata di funghi ben strizzati, arrotolarlo e ungerlo di olio, metterlo nella campana del varoma.
Nel boccale versare l'olio, la rimanente cipolla **3 min 100° vel4**, aggiungere i pomodorini a tocchetti, il dado, l'acqua dei funghi,il vino, posizionare il varoma con il rotolo e cuocere **40 min temp varoma vel 1**.
A fine cottura, tagliare a fette, addensare il sugo con 1 cucchiaio di farina o maizena e versarlo sulle fette.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….482
Proteine……g40,5
Lipidi………..g.32,5
Glucidi………g.7,2
Volendo diminuire l'apporto calorico e lipidico di questo sostanzioso secondo piatto si consiglia di ridurre l'entita' della porzione

ARROSTO AL LATTE

Ingrediente per 4-6 persone:
600/700 g di lonza di maiale
800 g circa di latte
50 g di prosciutto crudo a dadini
20 gherigli di noce
1 cucchiaio di maizena
sale e pepe q.b.
noce moscata a piacere

Versare nel boccale il latte, sale e pepe, mettere nel boccale la carne (appoggiarla in orizzontale nel boccale cuocere **30 min 100° vel 1**. Durante la cottura tenere il misurino inclinato per far uscire il vapore, e in caso di fuoriuscita del latte abbassare a **90°.** Controllare la quantità di latte rimasto, nel boccale le lame non devono mai essere scoperte dal liquido, girare il pezzo di lonza capovolgendolo, aggiungere il prosciutto crudo e le noci e proseguire la cottura **30 min 100° vel1**. Verificare il punto di cottura, eventualmente proseguire per il tempo necessario circa **10-15 min**. Togliere la carne, tagliarla a fettine, disporla su un piatto da portata.
Unire al sugo rimasto la maizena addensare **5 min temp varoma vel 3**, frullare **20-30 sec vel 6-7.**
Versare sulle fettine di carne e servire.
CONSIGLIO:in alternativa al prosciutto e noci si possono aggiungere al latte alcuni spicchi di aglio sbucciati. In questo caso la salsa si serve a parte.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….405
Proteine……g36,9
Lipidi………..g.23,6
Glucidi………g.11,9
Arrosto ricco di proteine e vitamina B1. Considerevole anche il contenuto di grassi.

MAIALE ALLA CONTADINA

Ingredienti per 4 persone:
700 gr di lonza a cubetti
100 gr di vino bianco
2 cucchiai di aceto di vino
1 cucchiaio di capperi
3 acciughe
2 spicchi di aglio
2 cucchiai di origano secco
1 mazzetto di prezzemolo
6 pomodorini freschi
50 gr di olio extra vergine di oliva
2 cucchiai di farina bianca
200 gr di brodo vegetale Bimby
1 peperone rosso
1 peperone giallo
sale e pepe q.b.

Tagliare a tocchetti i peperoni, passare i cubetti di carne nella farina. Nel boccale versare olio, aglio, capperi, acciughe, unire la carne e rosolare **5 min temp Varoma vel 1**; sfumare con aceto e vino **3 min Temp Varoma vel 1,** aggiungere il brodo, i pomodori e i peperoni, aggiustare di sale e pepe, cuocere **15-20 min temp Varoma vel 1.** A fine cottura, profumare con origano e prezzemolo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..372
Proteine……g31,5
Lipidi………..g.22,9
Glucidi………g.10,6
Questo piatto e' un bel concentrato di vitamine e minerali: ben rappresentate le vitamine del gruppo B, la vitamina C, la vitamina A, il ferro lo zinco e il fosforo.

MEDAGLIONI DI MAIALE AL CARTOCCIO CON FINOCCHI

Ingredienti per 4 persone:
8 medaglioni di maiale
2 pomodori maturi
2 finocchi
2 spicchi di aglio
1 scalogno
30 g di burro
50 g di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di semi di anice
alcuni aghi di rosmarino
30 g di liquore all'anice
mezzo cucchiaino di sale
burro q.b. per spennellare
pepe q.b.

Lavare le verdure, affettare i finocchi tenendo a parte la barba e spezzettare i pomodori. Nel boccale 20 g di olio e 20 g di burro, 1 spicchio di aglio, degli

aghi di rosmarino sminuzzati **3 min 100° vel 3-4.** Disporre i medaglioni di maiale sui lati del boccale (attorno alle lame), salare e pepare e rosolare **4 min temp varoma vel** 1.
Togliere i medaglioni delicatamente e metterli da parte con il suo sugo.
Nel boccale pulito lo scalogno, **30 g di olio 3 min 100° vel 4.**
Inserire la **farfalla**, e i finocchi cuocere 5 **min temp varoma vel 1**, aggiungere i pomodori, semi di anice, la barba dei finocchi e il liquore e cuocere **10 min temp varoma vel 1.**
Tagliare dei dischi di carta da forno, sistemarvi sopra una cucchiaiata di finocchi, unire un medaglione di maiale accartocciare leggermente (non chiuso) e sistemarli in una pirofila da forno fino ad esaurimento degli ingredienti.
Passare in forno caldo a **180° per 15 minuti**. Servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..376
Proteine……g27,5
Lipidi…………g.28,5
Glucidi………g.2,9
I medaglioni di maiale sono ricchi di proteine, vitamine e minerali, ma anche di grassi.

INVOLTINI ALLA THAILANDESE

ingredienti per 4 persone:
250 gr di lonza di maiale
1 uovo
250 gr di gamberetti freschi sgusciati
100 gr di germogli di soja
1 gambo di sedano
3 cipollotti freschi
1 mazzetto di prezzemolo
12 foglie di cavolo cinese
2 spicchi di aglio
600 gr di acqua
1 fetta di limone
sale e pepe q.b.
PER LA SALSA:
2 acciughe sott'olio
3 peperoncini vedi piccanti
1 limone

Scottare a vapore le foglie di cavolo cinese (o verza) per **2 minuti**. Nel boccale tritare la carne **20 sec vel 5-6** e mettere da parte. Tritare tutti gli altri ingredienti, gamberetti, soja sedano, cipollotti, prezzemolo, aglio **20-30 sec vel 5-6**, aggiungere la carne messa da parte, l'uovo e amalgamare **20 sec. vel 3-4**. Farcire le foglie con il composto, arrotolare, legarle con il file di refe adagiarle nella campana del varoma, versare 600 gr. di acqua nel boccale, una fetta di limone e sale; cuocere **30 min temp**. **varoma vel 2.**

Preparazione della salsa
Nel boccale pulito tritare le acciughe con i peperoncini verdi piccanti **20 sec vel 5-6;** diluire con il succo di limone e amalgamare: **10 sec vel 3.** Servire gli involtini con la salsa.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..190
Proteine……g27,8
Lipidi………..g.6,3
Glucidi………g.5,9
Secondo piatto creativo e stuzzicante, apprezzabile per l'elevato apporto di vitamine e minerali e per il limitato apporto calorico e lipidico.

FILETTO AI PORRI CON SALSA AL PEPE VERDE

Ingredienti per 4 persone
500 gr di filetto di maiale
2 porri
50 gr di olio di oliva
2 rametti di rosmarino
3 foglie di salvia
2 cucchiai di aceto balsamico
1 foglia di alloro
500 gr di acqua
sale e pepe q.b.

per la salsa
1 cucchiaio di farina bianca
1 noce di burro
150 gr di latte
1 cucchiaino di pepe verde in salamoia
1 cucchiaio di cognac
sale e pepe q.b.

Tagliare a fettine il filetto, togliendo la parte grassa. Marinare le fettine di carne con olio, aceto balsamico, sale e pepe, salvia e rosmarino a pezzi piccoli per **1 ora** rigirandole piu' volte. Lavare e tagliare i porri a fettine rotonde (solo la parte bianca) e metterle nella campana del varoma con carta da forno bagnata e strizzata e posizionarvi sopra le fettine di carne con la loro marinata e qualche fettina di porro.
Nel boccale versare 500 gr di acqua, 1 foglia di alloro, sale; posizionare il varoma e cuocere **25 min temp varoma vel 2**. A metà cottura rigirare le fettine di carne. A cottura ultimata mettere su un piatto da portata le fettine e dopo aver salato e messo un filo di olio sui porri, disporli attorno alla carne. Tenere in caldo.
Preparare la salsa: nel boccale pulito mettere il latte, una noce di burro impastata nella farina bianca, il sale e a piacere un pezzetto di dado **4 min 90° vel 3**. Aggiungere la panna, il pepe verde, il cognac. Versare a filo la salsa sulla carne e sui porri, servire con la restante salsa a parte.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..403
Proteine……g18,3
Lipidi………..g.34,7
Glucidi………g.4,7

L’elevato contenuto in grassi e’ determinato principalmente dalla salsa. Chi vuole contenere l’apporto di grassi può sostituire la panna con lo yogurt bianco.

FILETTO IN SALSA DI ACCIUGA

Ingredienti per 4 persone
600 gr di fettine di filetto
150 gr g di vino bianco
50 gr di brodo vegetale
7 acciughe sotto sale
2 spicchi di aglio
50 gr di olio e.v. di oliva
1 cucchiaio di maizena
10 gr di burro
sale e pepe q.b.

Disliscare e dissalare le acciughe. Nel boccale versare l’olio e, con le lame in movimento, **a vel 5** aggiungere l’aglio e le acciughe **3 min. 90° vel 1**.Sistmare le fettine di carne intorno al boccale: **4 min temp. varoma vel 1**. Togliere le fettine, salarle e sistemarle nel cestello, versare nel boccale il vino bianco e il brodo, inserire il cestello e cuocere **10 min temp. varoma, vel 3.**
Togliere il cestello sistemare le fettine su un piatto da portata, addensare la salsa con burro impastato nella maizena: **5 min temp. varoma, vel 3**. Versare sulle fettine di carne e servire accompagnato dai sedani marinati. (vedi ricetta dal libro “dalla terra alla tavola le verdure”).

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..315
Proteine……g25,6
Lipidi…………g.32,1
Glucidi………g.1,3
Fornisce un contributo calorico non eccessivo, ma la sua composizione è sbilanciata: tante proteine, tanti grassi, poco calcio e pochi glucidi.

MAIALE ALLO ZENZERO

Ingredienti per 4 persone
1 filetto di maiale
1 pezzo di zenzero fresco
130 gr di vino bianco secco
oppure vino di riso
40 gr di salsa di soja
1 cucchiaio do sherry
1 cucchiaio di zucchero
10 cipollotti bianchi
70 gr di olio e.v. di oliva
sale q.b.

Tagliare la carne a fettine sottili, metterla in una ciotola a ,marinare con lo zenzero,tritato, la soja, il vino, lo sherry e lo zucchero. Lasciare riposare in frigo per circa **2 ore.** Affettare i cipollotti (compreso il verde) a bastoncini di 4 cm. Nel boccale

inserire la farfalla, versare l'0lio e aggiungere i cipollotti, salare, brasare **3-4 min 100° vel 1.** Togliere e mettere da parte. Ripetere l'operazione con i tocchetti di maiale sgocciolato dalla marinata **5 min temp varoma vel 1**, aggiustare di sale, unire la marinata, cuocere **5 min 100° vel 1**. Servire con gli spaghetti di soja.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..369
Proteine……g25,9
Lipidi………..g.25,8
Glucidi………g.8,9
Una porzione di maiale allo zenzero consumata con spaghetti di soja e verdure diventa un pasto completo.

LONZA ALL'AWAIANA

Ingredienti per 5-6 persone
700 gr di lonza in un unico pezzo
30 gr di olio e.v. di oliva
100 gr di pancetta affumicata
2 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino
300 gr di succo di ananas
100 gr di vino bianco
1 cucchiaio di maizena
sale e pepe q.b.

Nel boccale versare l'olio e la pancetta tagliata a cubetti **3 min 100° vel 1**, sfumare con il vino,unire la carne, alloro, rosmarino, aggiustare di sale e pepe e cuocere: **5 min temp. varoma vel 1.** Irrorare con il succo di ananas, cuocere **60 min 100° vel 1**, avendo cura di girare la carne a metà cottura,aggiungendo altro vino. A fine cottura, togliere la carne e addensare il sugo con un cucchiaio di maizena **3 min 100° vel 1.**
Si consiglia di servire le fette di carne intramezzate con fettine di ananas fresco, coperte con la salsa di cottura su un letto di riso Basmati.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..305
Proteine……g27,2
Lipidi………..g.19,4
Glucidi………g.5,8
Sia dal punto di vista gastronomico che nutrizionale, questo piatto si abbina in modo perfetto con il riso.

POLPETTE DI MAIALE UVETTA E NOCI

Ingredienti per 4 persone
500 gr di carne di maiale
1 pizzico di peperoncino
1 ciuffo di prezzemolo
10 foglie di salvia
1 cipolla 3 spicchi di aglio
50 gr di gherigli di noci
50 gr di uvetta
20 gr di olio e.v. di oliva
1 uovo

500 gr di acqua
1 fetta di limone
sale q.b.

Tritare le noci **15 sec. vel 5-6** e mettere da parte. Frullar e la carne con la cipolla, prezzemolo, peperoncino **40 sec vel 5-6.** Aggiungere l'uovo, amalgamare **10 sec vel 3;** unire il composto alle noci tritate, l'uvetta ammorbidita e mescolare **20 sec vel 2-3**. Formare delle polpettine minute. Sistemare in cartoccini di carta forno 5-6 polpettine. aggiungere in ogni cartoccio 1 spicchio d'aglio tagliato a metà e 2 foglie di salvia. Bagnare con un filo d'olio e adagiare i cartoccini nella campana del varoma. Versare l'acqua nel boccale con una fetta di limone e un pizzico di sale, posizionare il varoma e cuocere **30 min temp. varoma vel 1.** Servire le polpettine accompagnate da una mostarda di mele verdi (vedi ricetta) oppure con un contorno di verdure cotte a vapore.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….377
Proteine……g30,4
Lipidi………..g.23,7
Glucidi………g.11,3
Ottimo rapporto di vitamina B1 e B2; la scarsa presenza di glucidi richiede l'abbinamento con cereali o derivati.

POLPETTE ALLA MESSICANA

Ingredienti per 4 persone
300 gr di carne trita
130 gr di pure' di fagioli (borlotti, cannellini o neri)
40 gr di parmigiano grattugiato
100 gr di prosciutto cotto
1 uovo
1 spicchio d'aglio
1 mazzolino di prezzemolo
mezzo cucchiaino di noce moscata
farina e sale q.b.
per il sugo:
40 gr di olio e.v. di oliva
1 pezzettino di cipolla
400 gr di passata di pomodoro
1 peperoncino piccante

Nel boccale inserire tutti gli ingredienti, carne, purè, parmigiano,aglio, prezzemolo, prosciutto cotto, noce moscata, sale e frullare **20 sec vel 5-7,** unire l'uovo, amalgamare **20 sec vel 3-4.** Togliere il composto e formare delle polpettine, passarle in un velo di farina e inserirle nel cestello. Preparare un soffritto con olio, cipolla e peperoncino **3 min 100° vel 4,** aggiungere la passata di pomodoro, inserire il cestello e cuocere **20 min 100° vel 2-3.** Servire le polpettine irrorate con il sugo. A piacere si possono usare per condire una pasta.

Valore nutritivo per porzione

Kcal……………..313
Proteine……g23,2
Lipidi…………g.21,5
Glucidi………g.7,3
Secondo piatto nutriente e, se abbinato a cereali o derivati, completo ed equilibrato.

FILETTO AI FUNGHI

Ingredienti per 4 persone:
500 gr di filetto di maiale
50 gr di burro
100 gr di panna
200 gr di funghi champignon
10 gr di farina bianca
una manciata di prezzemolo tritato
succo di mezzo limone
1 cucchiaino di zenzero
1 rametto di timo
sale q.b.
peperoncino a piacere.

Privare il pezzo di filetto dalla pelle residua e dalle nervature, tagliarlo a pezzi simili a dei piccoli bocconcini e infarinarli. Inserire la farfalla nel boccale, mettere la carne con 30 gr di burro e cuocere **2 min 100° vel 1**, sfumare con il succo di limone: **3 min temp. varoma vel 1**. Togliere la carne e metterla da parte. Nel boccale aggiungere il restante burro, i funghi puliti e tagliati a fettine, il sale il peperoncino, timo e zenzero: **5 min 100° vel 1**. Aggiungere la carne, la panna, aggiustare di sale e cuocere **10-12 min 100° vel 1**. Versare il tutto in una pirofila calda, spolverizzare con prezzemolo, servire ben caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..341
Proteine……g23,2
Lipidi…………g.26,2
Glucidi………g.3,3
Secondo piatto ricco di sapore, ma troppo ricco di grassi, quindi sconsigliato ad obesi e cardiopatici.

SELVAGGINA ED ALTRE CARNI

Anatra agli agrumi aromatica
Bocconcini di capriolo ai funghi
Somarina in stracotto con polenta
Pate' di fagiano
Faraona agrumata
Tocchetti di cinghiale in salmi'
Timballo di fagiano

Quaglie al riso e tartufi
Filetti di struzzo all'ananas
Faraona ai porcini
Petto d'anatra alla verza

ANATRA AGLI AGRUMI AROMATICA

Ingredienti per 4 persone:
2 petti di anatra
1 mela
il succo di un'arancia
il succo di mezzo limone
paprika dolce q.b.
50 gr di burro
1 scalogno
1 spicchio di aglio
50 gr di vino bianco
dado bimby
sale e pepe q.b.

Mettere la carne in fusione con il succo di limone e di arancia, il sale il pepe e la paprika e coprire con le fettine di mela per **30 min circa**. Nel boccale il burro, lo scalogno, l'aglio,**3 min 100° vel 3**, aggiungere la carne,sfumare con il vino bianco **3 min 100° vel 1**; aggiungere il sugo della marinata, il dado bimby e cuocere **20 min 100° vel 1 e 10 min temp. varoma vel 1**. Servire con purè di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..308
Proteine……g26,1
Lipidi…………g.20,3
Glucidi………g.5,6
La marinatura con il succo di limone e di arancia contribuisce a migliorare la digeribilità di questo piatto.

BOCCONCINI DI CAPRIOLO AI FUNGHI

Ingredienti per4 persone:
500 gr di polpa di capriolo a pezzetti
30 gr di olio
30 gr di burro
50 gr di pancetta a cubetti
mezza carota
mezza cipolla
mezzo gambo di sedano
3 bacche di ginepro
2 chiodi di garofano
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
200 gr di vino rosso corposo (tipo barbera) + 100 gr per la marinata
310 gr di brodo o acqua con dado bimby
50 gr di funghi secchi e ammollati (porcini o altro a piacere)
1 cucchiaino di prezzemolo e aglio tritati
farina

sale e pepe q.b.

Lasciare in fusione i bocconcini di capriolo in una ciotola di terracotta con 100 gr di vino rosso e lasciarlo per **24 ore**. Toglierli, asciugarli e passarli nella farina. Nel boccale tritare la carota, sedano cipolla **10 sec vel 5;** aggiungere pancetta. olio, burro, rosolare **3 min 100° vel 1.**
Aggiungere i bocconcini infarinati, il ginepro, i chiodi di garofano, rosmarino, alloro e rosolare **5 min temp. varoma vel 1**; versare il vino rosso e il brodo, cuocere **30 min 100° vel 1.** Aggiustare di sale e pepe. Unire i funghi ammollati e ben strizzati, amalgamare con la spatola, proseguire la cottura: **30 min 100° vel 1 e 15 min temp varoma vel 1**. Unire il prezzemolo, aglio e lasciare riposare 10 minuti prima di servire. Versare in un piatto da portata contornato da polenta.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..326
Proteine……g35,1
Lipidi…………g.19,1
Glucidi………g.3,6
Per preparare questi saporiti bocconcini conviene scegliere carne giovane, più tenera e digeribile.

SOMARINA IN STRACOTTO CON POLENTA

Ingredienti per 4 persone
700 gr di somarina
30 gr di olio e.v. di oliva
1 litro di vino rosso corposo
100 gr di pancetta
1 gambo di sedano
1 spicchio di aglio
1 cipolla (tipo Napoli)
1 carotina
1 cucchiaio di farina
1 noce di burro
5 chiodi di garofano
1 rametto di rosmarino
1 pizzico di cannella
2 cucchiai di salsa di pomodoro
sale e pepe q.b.

Tagliare la carne a tocchetti medi (3 cm) e metterla in fusione nel vino con i chiodi di garofano e cannella per **12 ore.** Nel boccale tritare la cipolla, sedano, carota, aglio e rosmarino: **30 sec vel 5-7.** Aggiungere la pancetta e tritare **20 sec vel 5-7.** Versare l'olio, appassire **3 min 100° vel 1**. Inserire la farfalla, unire la carne sgocciolata e rosolare **5 min temp. varoma vel 1.** Versare il vino della marinata con le spezie, sfumare **10 min temp. varoma vel 1.** Aggiungere il pomodoro, aggiustare di sale e pepe,continuare la cottura **70 min 100° vel 1**. Unire la noce di burro impastato nella farina, continuare la cottura **10 min temp. varoma vel** 1 senza il coperchietto. Servire calda con la polenta.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..447
Proteine……g41,1
Lipidi…………g.28,6
Glucidi………g.6,6

Proteine, ferro, zinco, e fosforo sono gli elementi nutrizionali di spicco di questo appetitoso stracotto.

PATE' DI FAGIANO

Ingredienti per 4 persone
400 gr di fagiano
200 gr di prosciutto cotto
200 gr di burro
1 tuorlo di uovo
50 gr di pistacchi
4 noci
50 gr di cognac
50 gr di limone spremuto
mezzo scalogno
2 foglie di salvia
1 costa di sedano
1 carota
sale e pepe q.b.

Scottare il fagiano per **5 minuti** in una pentola contenente acqua bollente salata e profumata con sedano e carota. Lasciare raffreddare e spolparlo.
Nel boccale inserire i gherigli di noci e i pistacchi, tritare con **3 colpi di turbo** e mettere da parte in una ciotola. Preparare un soffritto con salvia, scalogno e 30 gr di burro**: 3 min 100° vel 4.** Aggiungere dal foro del coperchio durante il soffritto una fetta di prosciutto. Unire poco alla volta il fagiano a pezzi con le lame in movimento da **vel 5 a vel 7.** Aggiustare di sale e pepe e bagnare con il cognac. Cuocere **15 min 90°-100° vel 3-4.** A fine cottura spatolare. Unire il prosciutto, il succo di limone, le noci e i pistacchi: **10 sec vel 7 a turbo**. Togliere dal boccale e lasciare intiepidire. Aggiungere il tuorlo e il burro morbido, **20 sec vel 9- turbo**. Versare il pate' in uno stampo unto di olio e lasciare riposare per circa **12 ore**. Servire con crostini di pane tostato.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..731
Proteine……g40,4
Lipidi…………g.61,3
Glucidi………g.4,8
L'eccessiva quota lipidica rende il paitto assolutamente controindicato a cardiopatici ed obesi. In ogni caso conviene limitare l'entità della porzione.

FARAONA AGRUMATA

Ingredienti per 4 persone
600 gr di petto di faraona
50 gr di scalogno
30 gr di olio e.v. di oliva
40 gr di burro morbido
100 gr di uva sultanina grossa
12 chicchi di uva bianca
15 chicchi di uva nera
600 gr di acqua
1 costa di sedano
1 cipollina

1 carotina
3 limoni
1 arancia
sale e pepe q.b.
per le pere caramellate alla senape
1 kg di pere tipo kaiser
il succo di 2 limoni
250 gr di zucchero semolato
5 gocce di estratto di essenza di senape

Tagliare in 2 pezzi i petti di faraona dopo averli lavati. Nel boccale mettere acqua, la cipollina, il sedano, la carota e un pizzico di sale; portare a bollore e aggiungere i pezzi di carne, cuocere **15 min 100° vel 1.** Scolare la carne, tagliarla a tocchetti e metterla da parte. Mettere l'uvetta a bagno in acqua calda; nel boccale pulito tritare lo scalogno **10 sec vel 4-5**, aggiungere il burro, l'olio e l'uvetta ben strizzata, rosolare:**3 min 100° vel 1**. Unire i tocchetti di faraona,aggiustare di sale e pepe, rosolare **4 min temp. varoma vel 1.** Versare il succo dei limoni **10 min temp. varoma vel 1,** unire il succo di arancia, continuare la cottura **10 min temp varoma vel 1**. Unire i chicchi di uva e continuare la cottura per altri **5 min**. Lasciare riposare coperto per **10 min**. prima di servire. Servire la faraona irrorata dal sugo con i chicchi di uva e le pere caramellate alla senape.
PERE CARAMELLATE ALLA SENAPE
Sbucciare le pere, tagliarle a fette un po' alte e metterle a macerare nel succo di limone per **24 ore.** Saltare le pere in padella con lo zucchero fino a caramellarle (devono avere un colore scuro), lasciarle raffreddare e aggiungere le gocce di senape.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..430
Proteine……g37,9
Lipidi………..g.18,1
Glucidi………g.29,1
Una porzione di questa faraona agrumata fornisce tantissime vitamine. Molto indicata in casi di inappetenza e deperimento fisico.

TOCCHETTI DI CINGHIALE IN SALMI'

Ingredienti per 4 pesone
500 gr di cinghiale
1 cipollina
1 scalogno
250 gr di vino rosso tipo barbera
4 chiodi di garofano
1 pezzetto di cannella
1rametto di rosmarino
1 costa di sedano
mezza carotina
1 spicchio d'aglio
1 pezzetto di peperoncino
1 cucchiaino di dado bimby
200 gr di passata di pomodoro
50 gr di pancetta

40 gr di olio di oliva
20 gr di burro
2 foglie di lauro
1 piccolo pezzetto di rosmarino
farina e sale q.b.

Lasciare in fusione i pezzetti di cinghiale in una ciotola di terracotta con 100 gr di vino rosso per **24 ore**. Toglierli, asciugarli e passarli nella farina. Nel boccale tritare il sedano, cipolla, scalogno e carota: **10 sec vel 5**; unire l'olio, il burro, le foglie di lauro, il rosmarino e l'aglio: **3 min 100° vel 1**; aggiungere i tocchetti di carne infarinati, rosolare **5 min temp. varoma vel 1**. Versare il vino, i chiodi di garofano, la cannella, un pezzetto di peperoncino, sale e cuocere **5 min temp. varoma vel 1** senza misurino. Unire la passata di pomodoro, un cucchiaio di dado bimby, cuocere **60 min 100° vel 1.** Controllare la cottura (se la carne è surgelata cuoce nel tempo indicato altrimenti aumentare i tempi di cottura). Servire caldo con polenta o purè di patate.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..447
Proteine……g51.4
Lipidi………..g.25,4
Glucidi………g.3,5
Questo piatto fornisce un'elevata quantità di proteine e vitamina B1, significativo è anche l'apporto di grassi.

TIMBALLO DI FAGIANO

Ingredienti per 4 persone
300 gr di pasta brisè (vedi libro base)
2 cosce e 2 petti di fagiano (600 gr)
salvia, rosmarino, alloro
1 scalogno
2 carote
300 gr di funghi finferli (o altri a piacere)
2 cucchiai di prezzemolo tritato
1 costa di sedano
2 patate bollite
50 gr di olio e.v. di oliva
1 spicchio di aglio
100 gr di vino rosso di ottima qualita'
1 cucchiaio di maizena
sale e pepe q.b.

Mettere la carne a bagno in acqua, limone sale e aceto per circa **1 ora**. Togliere, asciugare e tagliare il petto di fagiano a tocchetti e infarinarli. Tritare scalogno, carote sedano **10 sec vel 5.** Unire aglio e 30 gr di olio: **3 min. 100° vel 1.** Aggiungere la carne infarinata, rosolare **5 min temp. varoma vel 1**, aggiungere i fingerli, aggiustare di sale e pepe e cuocere **10 min temp varoma vel 1.** Versare il vino rosso e proseguire la cottura **40 min 100° vel 1**. A 10 minuuti dal termine di cottura unire un cucchiaio di maizena. Versare in una pirofila, lasciare raffreddare e tagliare coscia e polpa listarelle. Tirare una sfoglia molto sottile, foderare uno stampo di 20-22 cm di diametro e tagliare a fettine rotonde le patate. Preparare il timballo: uno strato di patate,una spolverata di sale e prezzemolo, uno strato di carne e funghi, ripetere gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Irrorare con un filo di olio, chiudere con l'altra sfoglia,

fare dei taglietti nella pasta (in modo da far fuoriuscire il vapore). Cuocere in forno caldo a **180° per 40 min circa.**

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….518
Proteine……g8,2
Lipidi………..g.29,9
Glucidi………g.57,8
Timballo molto clorico e ricco di grassi concentrati soprattutto nella pasta brisè. Preparazione da preparare saltuariamente in occasioni speciali.

QUAGLIE AL RISO E TARTUFI

Ingredienti per 4 persone
6 quaglie
50 gr di burro
50 gr di pancetta
50 gr di prosciutto crudo
100 gr di vino bianco secco
1 scalogno
1 spicchio di aglio
2 foglie di lauro
1 piccolo tartufo
250 gr di besciamella (vedi ricetta libro base)
200 gr di brodo vegetale o acqua e dado bimby
30 gr di parmigiano
PER IL RISO.
300 gr di riso
1 scalogno
20 gr di olio e.v. di oliva
100 gr di vino bianco secco
600 gr di brodo vegetale
sale q.b.

Passare le quaglie alla fiamma, lavarle bene, metterle in acqua limone e aceto. Asciugarle bene, salarle, arrotolarle nelle fettine di pancetta e prosciutto. Nel boccale tritare lo scalogno **5 sec vel 5**, unire il burro, brasare **3 min 90° vel 1**. Inserire le quaglie tra le lame, aggiungere una foglia di lauro e l'aglio schiacciato, rosolare **4 min. temp.varoma vel 1**. Sfumare con il vino bianco **5 min temp. varoma vel.1**. Unire il brodo vegetale, cuocere **30 min 100° vel 1,** togliere le quaglie e tenere da parte. Scolare il fondo di cottura dal boccale, sgrassandolo leggermente. Rimettere il rimanente nel boccale, unirvi la besciamella, 30 gr di parmigiano grattugiato, amalgamare **10 sec vel 3-4** e mettere da parte. Nel boccale pulito rosolare olio e scalogno **3 min 100° vel 1**. Inserire la farfalla, versare il riso e tostarlo, sfumare con il vino bianco **2 min 100° vel 1**, aggiungere il brodo bollente e cuocere **10-12 min 100° vel 1.** Preparare una pirofila da forno imburrata, versare il risotto, coprire con fettine di tartufo, disporvi le quaglie, versare la salsa tenuta da parte e passare in forno per **5-8 min a 180°.** Servire caldissimo.
NOTA: in sostituzione del vino bianco per sfumare le quaglie si puo' usare il marsala.

Valore nutritivo per porzione
Kcal…………….692
Proteine……g44,9

Lipidi………..g.28,8
Glucidi………g.67,5
Piatto unico rico di vitamina B1 e vitamina PP.

FILETTI DI STRUZZO ALL'ANANAS

Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di struzzo
8 fette di prosciutto crudo
2 ananas piccoli
2 foglie di salvia
250 gr di vino rosso
250 gr di acqua
40 gr di burro fuso
sale e pepe q.b.
1 noce di burro
1 cucchiaio di farina
Avvolgere i filetti con le fette di prosciutto crudo, legarle con filo refe e spennellare con burro fuso, sale e pepare. Posizionare i filetti nella campana del varoma. Versare nel boccale l'acqua, il vino e un pizzico di sale, posizionare il varoma e cuocere **15-20 min temp. varoma vel 2.** Tagliare a fettine sottili l'ananas e passarle sotto il grill del forno. Lasciare nel boccale 150 gr di sugo di cottura. Aggiungere il burro impastato nella farina,la salvia, e un pizzico di pepe: 20 min temp. varoma vel 2. Servire con l'ananas.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..304
Proteine……g42,6
Lipidi………..g.11,2
Glucidi………g.8,7
Piatto molto digeribile grazie alla presenza dell'ananas e ricco di proteine, molto indicato nell'alimentazione dei bambini ed anziani.

FARAONA AI PORCINI

Ingredienti per 5-6 persone:
una faraona da 1 kg tagliata a pezzi
1 ciuffo di prezzemolo
100 gr di cipolla
1 mazzetto di basilico
1 spicchio di aglio
50 gr di pancetta
50 gr di burro
4 filetti di acciuga
500 gr di porcini
1 bicchierino di brandy
1 bicchiere di brodo
pepe e sale q.b.

Nel boccale preparare un trito fine con prezzemolo, basilico, pancetta, filetti di acciuga, cipolla e aglio: **15 sec vel 4-5.** Unire il burro: **3 min 100° vel 1**. Inserire la farfalla e posizionare bene i pezzi di faraona, salarli, peparli, irrorarli con brandy e lasciare evaporare: **3 min 100° vel 1**. Bagnare con il brodo, cuocere **50 min 100° vel**

1. Unire i funghi affettati e terminare la cottura **20 min 100° vel 1**. Se il condimento fosse liquido addensarlo con 1 cucchiaio di maizena: **3 min 100° vel 1**. Servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..253
Proteine……g34
Lipidi…………g.12,6
Glucidi………g.1,1
Piatto molto calorico e ricchissimo di proteine, dal controllato contenuto lipidico. La qualità dei grassi presenti però, rende il piatto poco indicato nell'alimentazione dei cardiopatici.

PETTO D'ANATRA ALLA VERZA

Ingredienti per 4 persone:
2 petti d'anatra (circa 600 gr)
10 gr di olio e.v. di oliva
2 mele smith
300 gr di verza
1 carota
1 piccola costa di sedano
1 scalogno
1 cucchiaino di zenzero fresco
1 cucchiaino di aceto di mele
1 cipolla
1 spicchio di aglio
150 gr di vino bianco secco
1 cucchiaio di aceto di mele
50 gr di acqua e dado bimby
sale e pepe q.b.

Tagliare la carne a tocchetti. Tagliare le mele a fette e la cipolla a fettine. Nel boccale tritare lo scalogno, sedano, carota: **10 sec vel 5,** unire olio e aglio: **3 min 100° vel 1**, aggiungere i pezzi di carne infarinati e rosolare **5 min temp. varoma vel. 1.** Unire le mele e la cipolla tagliata a fettine, sale pepe e zenzero: **3 min temp. varoma vel. 1**, sfumare con il vino: **3 min temp. varoma vel. 1 e cuocere 30 min 100° vel 1**.
Tagliare la verza a striscioline, coprire la carne, versare l'acqua, il dado aggiustare di sale, aggiungere l'aceto, cuocere **15 min temp varoma vel. 1.** Se risultasse troppo liquida addensare per qualche minuto a varoma. Servire caldo.

Valore nutritivo per porzione
Kcal……………..247
Proteine……g26,5
Lipidi…………g.12,5
Glucidi………g.7,5
L'utilizzo di una minima quantità di grassi da condimento rende la ricetta adatta nell'alimentazione di chiunque.

INDICE ALFABETICO

- **Agnello alle mele**
- **Agnello con cous cous**
- **Anatra agli agrumi aromatica**
- **Arrosto al latte**
- **Bocconcini di capriolo ai funghi**
- **Bocconcini di tacchino broccoli e zafferano**
- **Bocconcini di vitello alla boscaiola**
- **Brasato con patate**
- **Composta di coniglio alle prugne**
- **Coniglio alla santoreggia**
- **Coniglio alle castagne**
- **Costolette di agnello ai sapori**
- **Faraona agrumata**
- **Faraona ai porcini**

- **Fettine di manzo in marinata**
- **Filetti di struzzo all'ananas**
- **Filetto ai funghi**
- **Filetto ai porri con salsa al pepe verde**
- **Filetto in salsa di acciughe**
- **Goulash**
- **Groppetti ai carciofi**
- **Insalata di coniglio**
- **Involtini alla tailandese**
- **Involtini aromatici**
- **Involtini di tacchino con insalata belga**
- **Lonza all'awaiana**
- **Maiale alla contadina**
- **Maiale allo zenzero**
- **Manzo alla birra con i broccoletti**
- **Medaglioni di maiale al cartoccio con finocchi**
- **Pasticciata di coniglio**
- **Pate' di fagiano**
- **Petti di pollo aromatici**
- **Petto d'anatra alla verza**
- **Petto di pollo in fricassea**
- **Pollo in insalata**
- **Polpette alla messicana**
- **Polpette di agnello ai pinoli**
- **Polpette di maiale uvetta e noci**
- **Polpettine di piselli al curry**
- **Polpettine di carne al pistacchio in salsa verde**
- **Polpettine di pollo e verdure**
- **Polpettone di carne e fagiolini**
- **Polpettone di manzo all'acciuga**
- **Quaglie al riso e tartufi**
- **Rotolo di maiale farcito**
- **Sella di coniglio al basilico**
- **Sella di coniglio alle noci con crema di melanzane**
- **Somarina in stracotto con polenta**
- **Souffle' di pollo**
- **Spezzatino d'agnello con melanzane**
- **Spezzatino di pollo ai peperoni**
- **Spezzatino di pollo al tè**
- **Spezzatino di pollo alle mele**
- **Stracotto di carne al barolo**
- **Tacchino allo zafferano**
- **Tacchino in salsa di capperi**
- **Tagliata ai peperoni**
- **Terrina di coniglio**
- **Timballo di fagiano**
- **Tocchetti di cinghiale in salmi'**
- **Vitello al curry**
- **Vitello farcito freddo**
- **Zuppa di carne**